令和８年度（2026 年度）　第１回柏崎市健康づくり健推進会議　会議報告

１　日時　　令和８年（2026 年）7 月 22 日（水）13：30～15：30

２　会場　　柏崎市健康管理センター3 階　集団指導室

３　議事

⑴「健康みらい柏崎２１」計画の概要について

・事務局より報告

⑵「健康みらい柏崎２１」計画の推進体制について

・事務局より報告

⑶食育推進計画の目標値について

・目標項目「ふだん大人を含む家族で一緒に食事をする人の割合」の目標値について、「維持」とすることを提案し、承認を得た。

⑷令和８（2026）年度「第三次健康増進計画・第四次食育推進計画」の取組について

・事務局から取組内容を報告、委員からの意見なし

⑸令和８（2026）年度「第三次健康増進計画・第四次食育推進計画」の推進について

～望ましい生活習慣の定着と習慣化について意見交換～

ア　子どもへの働きかけ

・小さい時からの食育が大切であり、子どもを通じて計画に触れる機会があるとよい。

・子どもから親へ正しい生活習慣を伝えるため、歯みがき指導等の様子をお便りに掲載したり、歯みがきシールの取組をすることで家庭への意識付けになっている。砂糖の量を示すパネル掲示や直接の声かけなど、保護者の関心を惹きつけるタイミングを掴んだ働きかけが必要。

イ　学校現場での運動習慣

・新潟県の小中学校の体力は全国トップクラスだが、運動時間 60 分未満の割合は全国ワースト５位。特に女の子の４人に１人は体育以外で運動しないため、家庭を巻き込んだ環境整備に取り組んでいる。運動が好きになれば卒業後も運動を続ける傾向があるため、運動嫌いを作らず、望ましい生活習慣を定着できるよう数値目標に近づけたい。

・昔はゲームが多かったが、今はタブレットやスマホを持って家の中にいる運動しない子が多いのだろうと状況の変化を感じている。

ウ　高校の食育・歯科

・高校３年生への食育講話や希望生徒に染め出しやブラッシング指導などの学習機会を確保したが、口腔内に関心がなく、状態が悪い生徒への対応が課題となっている。生徒が悩みなどを何でも AI に相談しているが、養護教諭として相談対応に力を入れ、生徒たちが自分で考える機会が減らないよう一緒に寄り添いながらサポートしていきたい。

エ　職域の健康経営

・約 70 社へ市の施策や健康プログラムの利用を呼びかけたが、経営者の中で「健康の優先順位が上がらない」現状がある。市役所は、職員の望ましい生活習慣の定着に向けてどのような取組を行っているのか教えて欲しい。他の事業所にとっても非常に参考になると思う。

・企業の健康経営をサポートし、アンケートやセミナーで従業員に長く勤めてもらう取組をしている。経営者の悩みは、すぐに効果が出ないことだが、継続の必要性を感じている。毎年改善を重ね、自販機の飲料を見直すなど実際に健康づくりに取り組む企業もある。今後も計画に沿って企業への投げかけを続け、市全体の健康増進に協力していきたい。

オ　「顔の見える関係」で多職種連携

・栄養士会は多職種連携と顔の見える関係づくりを大切にしており、市の計画も色々な所と手を繋いで必要な時に声をかけられる関係が作れるとよい。

カ　AI 活用と情報発信

・健康づくりは市民への届き方が重要であり、AI による情報偏重の懸念もある中、対象者のライフステージに合わせた広報が大切である。

・スーパーやアプリ等での簡単にできる食事のポイントなどの情報発信、SNS が苦手な方への配慮など「小さいことからコツコツと」進めていくことが大切。

・生活習慣病は初期の自覚症状がなく「いつ気付くか」が課題であり、良い習慣の定着には AI も活用しながら少しずつ始める仕組みづくりが大切。

・意識が低い人や情報が届きにくい人にどう伝えるかを考え、地域に正しい知識を持つ人を増やし、誰もがどこかの網にかかり健康を維持できる仕組みを目指すことが大切である。

キ　口腔・歯科

・昭和 58 年から続く「歯の健康展」は歯科の周知をする良いイベント。3～4 歳頃までの親からの垂直感染で口腔内の常在菌が完成するため、良い細菌を入れることやジュース等の糖分に気をつけてほしい。計画目標値「3 歳児のう歯 4 本以上の割合 0%」に向けて、歯科医師会としても正しい知識を知っていただけるよう歯の健康展で取り組んでいきたい。

ク　メンタルヘルス

・働き盛り世代のうつ対策や過剰なクレーム対応など、働く人が平常心を保てるような日常的なメンタルヘルスケアの充実も必要である。

・ゲートキーパー養成講座の参加者が頭打ちになる中、心の健康を子どもの頃から学校教育の中で継続して教えることで 10 年 20 年かけて全世代を網羅できるのではないか。

ケ　女性の健康

・外来診療で健康意識の高低差が大きく、痩せすぎなのにさらに痩せたがるなど、対応に戸惑うことがある。若い女性の健康管理「プレコンセプションケア」の認知度が低いため、広く知ってほしい。医師会としても定期的な検討会などで周知し、計画の実行に向けてこれまで以上に協力していきたい。

コ　その他

・昨年度の推進会議で紹介された「グッピーヘルスケア」を利用し、暑い時期でも朝昼に１日１万歩歩くようになった。ちょっとしたきっかけが、身体活動・運動の目指す姿「無理なく続ける運動を見付ける」に近づくのだと実感した。

・望ましい生活習慣の定着・習慣化は、普段の小さな取組やアプリの周知啓発が重要。自分のむし歯の治療では、最初の症状が出てから、受診までに半年ほどかかった。症状を自分ごととして捉えられず、関心が薄い状態だった。「なぜ自分ごととして捉えられないのか、なぜ無関心なのか」という理由を考えることが、より効果的に伝えるヒントになる。

・75 歳以上の健診で、予約していたがすごく並んでいて、高齢者から「予約の意味がない」「暑い中で動けず非常に困った」というクレームがあった。75 歳以上の健診は次回に向けて改善して対応いただきたい。

次回の予定

開催時期：令和９（2027）年２月